

家庭照顧者照顧技巧暨支持團體

中心今年度將辦理照顧家屬——「照顧技巧暨支持團體」，透過10次主題式探討與經驗分享，使參與家屬能學習與提升照顧技巧，並獲得情緒支持與開拓社會網絡，在照顧之路上走得更加平順與安穩。

- ◎報名對象：正在照顧社區失能長者、失智長者之家屬。
- ◎地點：台北市萬華老人服務中心(台北市萬華區西寧南路4號A棟3樓)。
- ◎活動費用：免費。
- ◎報名電話：02-23610666 施社工。
- ◎活動內容與時間：每月1次共10次連續性團體課程，週六下午2點-5點。
【每場次依主題進行照顧技巧教學與照顧經驗分享。團體講師：鄧如涵老師】

日期	時間	團體主題	團體內容介紹
03/22(六)	1400-1700	福利資源知多少?	公部門正式資源、民間社福單位資源介紹。
04/19(六)	1400-1700	照顧生活— 紓壓與睡眠	失眠怎麼辦?提升睡眠品質與紓壓方法。
05/24(六)	1400-1700	與別人溝通	如何與長者、鄰居溝通，讓照顧生活能獲得更多週遭支持。
06/21(六)	1400-1700	食在很重要	長者食慾不佳怎麼辦?吞嚥困難長者該如何協助?教導簡易自製飲食，讓長者獲得更多營養。
07/19(六)	1400-1700	衛生習慣難改變	衛生習慣差?!如何協助長者維持基本乾淨生活。
08/23(六)	1400-1700	滿滿的藥-要不要	用藥安全，簡易了解藥品內涵。
09/20(六)	1400-1700	復健與輔具	認識輔具與如何使用，復健的重要性。
10/18(六)	1400-1700	要活就要動	如何協助長者外出、運動及運動要點。
11/22(六)	1400-1700	居家空間大審視	無障礙空間重要性、簡易空間改善。
12/20(六)	1400-1700	時間管理	照顧生活的時間規劃。

本團體為連續性團體，每場次成員以12名為限，將於報名時進行簡單訪談，了解家屬對於團體期待與照顧狀況，以能連續參與團體之家屬優先報名。
(欲參與單場次之家屬，視該場次人數額滿狀況而定)

指導單位：台北市政府社會局 辦理單位：台北市萬華老人服務中心、天主教失智老人基金會

家庭照顧者照顧技巧暨支持團體 報名表

◎ 基本資料

姓名		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	年齡	
電話	白天：	手機：			
地址					
照顧關係	<input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 子女 <input type="checkbox"/> 孫子女 <input type="checkbox"/> 女婿或媳婦 <input type="checkbox"/> 手足 <input type="checkbox"/> 其他				
是否同住	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	照護情形	<input type="checkbox"/> 自己 <input type="checkbox"/> 親戚 <input type="checkbox"/> 外傭 <input type="checkbox"/> 居家服務		
			<input type="checkbox"/> 日照 <input type="checkbox"/> 養護 <input type="checkbox"/> 其他		
受照顧者	<input type="checkbox"/> 失能 (<input type="checkbox"/> 上肢 <input type="checkbox"/> 下肢 <input type="checkbox"/> 其他)				
狀況	<input type="checkbox"/> 失智 (<input type="checkbox"/> 輕度 <input type="checkbox"/> 中度 <input type="checkbox"/> 重度)				
參與團體 動機與 期待					
照顧困難 簡述					

◎本團體課程需事先報名，即日請開始報名，額滿為止。

報名方式如下：

- (1)電話報名，請來電：02-23610666 施社工
- (2)回傳報名表，請傳真：02-23616867 施社工
- (3)E-MAIL 報名，請寄：who.cfad@gmail.com

*報名完成後，請來電確認是否報名成功。

